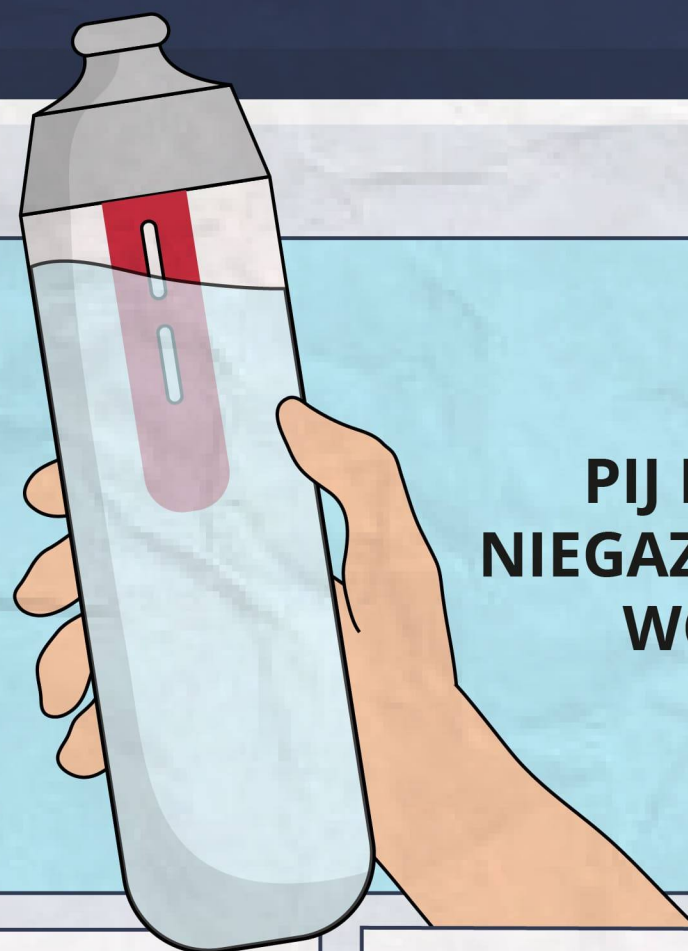


JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

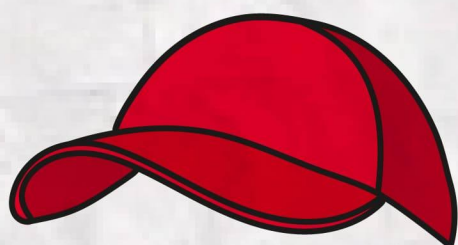
OGRANICZ
PRZEBYWANIE
W PEŁNYM SŁOŃCU



PIJ DUŻO
NIEGAZOWANEJ
WODY



UNIKAJ WYSIŁKU FIZYCZNEGO,
ZOSTAŃ W DOMU
JEŚLI MOŻESZ



NOŚ NAKRYCIE GŁOWY



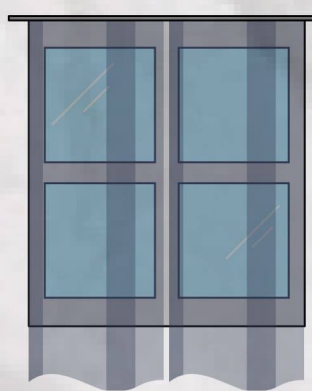
STOSUJ KREMY
Z FILTREM UV



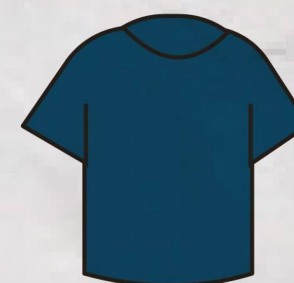
NIE ZOSTAWIAJ DZIECI
I ZWIERZĄT W AUCIE



NIE PIJ ALKOHOLU,
BO ODWADNIA ORGANIZM

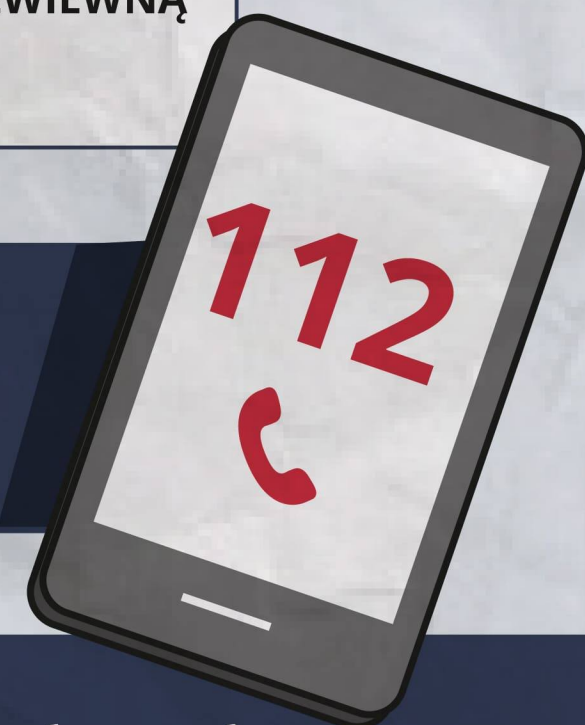


W CIĄGU DNIA ZAMKNIJ
I ZASŁOŃ OKNA



NOŚ LEKKĄ I PRZEWIENĄ
ODZIEŻ

ZADZWOŃ, JEŚLI ZAUWAŻYSZ OBJAWY PRZEGRZANIA ORGANIZMU
PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE



@RCB_RP



@rządowecentrumbezpieczenstwa



@rcbgovpl